

Középiskola (5x)

Étlap
2023. április 3 - 2023. április 6

| Étkezés | 2023.04.03 Hétfő | 2023.04.04 Kedd | 2023.04.05 Szerda | 2023.04.06 Csütörtök |
|-------------------|---|--|--|-------------------------|
| Reggeli | Tejbedara [1,7], Kifli [1,7] E: 490kcal Tel.zsír.: 2,28g CH: 91,67g Só: 0,49g Zsír: 5,08g Feh.: 18,92g H.Cuk: 9,99g Ca: 339,10mg | Tojásrántotta poréhgymával [3,7], Tej 1,5% [7], Félbarna kenyér [1] E: 463kcal Tel.zsír.: 5,12g CH: 61,05g Só: 0,91g Zsír: 18,00g Feh.: 27,64g H.Cuk: g Ca: 437,37mg | Kefir [7], Kifli [1,7] E: 400kcal Tel.zsír.: 8,78g CH: 43,50g Só: 0,72g Zsír: 16,48g Feh.: 19,06g H.Cuk: g Ca: 548,44mg | |
| Tízórai | Sajtos pogácsa [1,3,7] E: 245kcal Tel.zsír.: g CH: 24,56g Só: 1,37g Zsír: 13,68g Feh.: 5,11g H.Cuk: g Ca: mg | Csikos kifli [1,3,7] E: 180kcal Tel.zsír.: g CH: 21,90g Só: 0,30g Zsír: 7,00g Feh.: 6,70g H.Cuk: g Ca: mg | Korpás kifli, kockasajt, retek [1,7] E: 372kcal Tel.zsír.: 1,50g CH: 52,56g Só: 1,55g Zsír: 11,56g Feh.: 14,48g H.Cuk: g Ca: 42,52mg | |
| Ebéd | Vajgaluska leves [1,3], Teljes kiőrlésű kenyér [1], Zöldborsó főzelék [1,7], Sertés aprópecsenye [1] E: 863kcal Tel.zsír.: 2,14g CH: 75,80g Só: 0,78g Zsír: 41,55g Feh.: 42,47g H.Cuk: g Ca: 212,82mg | Frankfurti leves [1,6,7], Grízes tészta [1], Kenyér [1] E: 926kcal Tel.zsír.: 4,93g CH: 161,48g Só: 0,46g Zsír: 23,10g Feh.: 33,69g H.Cuk: 22,29g Ca: 133,32mg | Paradicsomleves [1,3,9], Gombás csirkeragu [1], Tört burgonya, Kiwi E: 740kcal Tel.zsír.: 2,59g CH: 87,76g Só: 0,32g Zsír: 23,27g Feh.: 39,91g H.Cuk: g Ca: 112,21mg | |
| Uzsonna | Körte E: 80kcal Tel.zsír.: g CH: 18,00g Só: 0,01g Zsír: 0,45g Feh.: 0,60g H.Cuk: g Ca: 23,55mg | Mandarin E: 70kcal Tel.zsír.: g CH: 14,70g Só: 0,00g Zsír: 0,45g Feh.: 1,05g H.Cuk: g Ca: 34,50mg | Alma E: 70kcal Tel.zsír.: g CH: 14,00g Só: 0,02g Zsír: 0,80g Feh.: 0,80g H.Cuk: g Ca: 21,00mg | |
| Vacsora | Gránátos kocka [1], Céklasaláta E: 519kcal Tel.zsír.: 1,16g CH: 88,41g Só: 0,31g Zsír: 11,57g Feh.: 14,25g H.Cuk: 4,00g Ca: 74,08mg | Teljes kiőrlésű zsemle [1], Húspástétom házi [7,9], Paprika E: 495kcal Tel.zsír.: 1,26g CH: 69,36g Só: 0,97g Zsír: 11,41g Feh.: 27,31g H.Cuk: g Ca: 107,53mg | Sült karajos szendvics [1], Sült csirkecomb E: 625kcal Tel.zsír.: 1,37g CH: 61,13g Só: 0,80g Zsír: 29,26g Feh.: 39,83g H.Cuk: g Ca: 52,84mg | |
| Energia: | 2 197,01kcal | 2 134,90kcal | 2 207,57kcal | kcal |
| Zsír: | 72,32g | 59,96g | 81,37g | g |
| Telített zsírsav: | 5,58g | 11,31g | 14,23g | g |
| Fehérje: | 81,35g | 96,39g | 114,08g | g |
| Szénhidrát: | 298,44g | 328,49g | 258,96g | g |
| Hozzáadott cukor: | 13,99g | 22,29g | g | g |
| Só: | 2,96g | 2,64g | 3,41g | g |
| Ca: | 649,56mg | 712,72mg | 777,01mg | mg |

Allergének:

1. Glutént tartalmazó gabona 2. Rákfélék és azokból készült termékek 3. Tojás és abból készült termékek 4. Halak és azokból készült termékek 5. Földimogyoró és abból készült termékek 6. Szójabab és abból készült termékek 7. Tej és abból készült termékek 8. Diófélék 9. Zeller és abból készült termékek 10. Mustár és abból készült termékek 11. Szezámag és abból készült termékek 12. Szezámmag és abból készült termékek 13. Kén-dioxid 13. Puhatestűek 14. Csillagfürt